

ひづけ 日付	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう			
			エネルギーのもとになる	からだづく 体を作るもとになる	からだちようし との 体の調子を整える	
1(水)	【成名小学校6年生が考えた献立】 ビビンバ 牛乳 春雨スープ はちみつレモンゼリー	711 25.5	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油 ゼリー	牛乳 たまご みそ ぎゅうにく ハム	ほうれんそう にんにく だいずもやし はくさい きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ
2(木)	【卒業祝い献立】 赤飯 牛乳 みそカツ 干草あえ すまし汁 お祝いケーキ	658 24.5	もち米 あずき さとう	米ぬか油 ケーキ	牛乳 かまぼこ みそ とんかつ みそ ひじき	ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ
3(金)	【河辺小学校6-2が考えた献立】【リクエスト給食】 ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ	646 23.6	米 こんにやく	米ぬか油 ハヤシルウ	牛乳 ぎゅうにく	エリンギ たまねぎ にんにく だいこん グリーンピース コーン にんじん キャベツ
6(月)	スイートポテトパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ クルトン入りサラダ 米粉マカロニ入りスープ	600 29.9	スイートポテトパン クルトン さとう 米ぬか油 米こまカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく	だいこん にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	さやいんげん りんご ブロッコリー たまねぎ
7(火)	スープスパゲティ 牛乳 コーンサラダ	676 27.3	ソフトめん でんぷん	米ぬか油 だいずバター	牛乳 ハム とりにく ベーコン	にんにく しめじ コーン だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ
8(水)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き 細切り昆布の炒め煮 田舎汁	622 28.0	米 こんにやく さとう	ごま油 さといも 米こ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ちくわ さごし 油あげ みそ こんぶ	にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん ごぼう ねぎ
9(木)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ 豆乳プリン	651 24.3	米 さとう プリン	ごま油 でんぷん	牛乳 あつあげ ぶたにく ハム	しょうが もやし はくさい にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ
10(金)	【桃の節句献立】 華やかごはん 牛乳 お花のハンバーグ 赤だし ひなまつりゼリー	696 30.6	米 ゼリー	でんぷん さとう	牛乳 とうふ さけフレーク かまぼこ ハンバーグ みそ	コーン なめこ しゅんぎく だいこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな にんじん
13(月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	663 31.6	コッペパン じゃがいも ごま	米ぬか油 ジャム	牛乳 ハム ぶたにく だいず	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん さやいんげん ブロッコリー きピーマン あかピーマン トマト にんじん ズッキーニ
14(火)	【春の彼岸献立】 えびといかのかき揚げうどん 牛乳 たくあんあえ ぼたもち	772 30.5	うどん ぼたもち	米ぬか油 かきあげ	牛乳 えび とりにく いか	たまねぎ ながねぎ もやし たくあん しめじ キャベツ こまつな にんじん
15(水)	【日本よいとこ味めぐり～千葉県～】 鶏どせ 牛乳 あじのさんが焼き 菜の花あえ	590 27.8	米 菜の花	牛乳 みそ あじさんが とりにく つくね かつおけずり	しょうが ねぎ しいたけ なのはな ごぼう キャベツ はくさい コーン にんじん ほうれんそう	
16(木)	【高野小学校6-2が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 梅肉あえ みそ汁	702 33.8	米 さとう	米ぬか油 でんぷん	牛乳 とうふ みそ わかめ とりにく 油あげ かまぼこ	しょうが きゅうり うめ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
17(金)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 甘酢あえ いちごゼリー	617 24.4	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく ゼリー	牛乳 ちくわ ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん もやし こまつな にんにく たまねぎ チンゲンサイ キャベツ
22(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 糸寒天のあえ物	622 24.9	米 でんぷん	ごま油 さとう	牛乳 みそ かんてん ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たけのこ だいこん にんにく たまねぎ チンゲンサイ キャベツ

1月24日～30日全国学校給食週間 食育センター動画

【YouTube二次元コード】



【URL】
https://youtu.be/ZmjQOgzKWCU

1月の全国学校給食週間に流した動画です。調理員さんからのメッセージや音クイズなど、楽しんで見ていただける内容です。ご家庭でも視聴してみてください。

- ★材料の太字は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の太字は岡山県産の食材を使用する予定です。この他、春菊は津山産を優先して使用する予定です。
- ★津山市(保健給食課)のホームページに学校給食の献立表と産地を掲載しています。
- ★都合により献立及び食材を変更する場合があります。

小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
食育センターでは、学校生活を元気にすごしてほしいという願いをこめて毎日給食を作ってきました。みなさんは、日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするとすることは自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、中学生になっても健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

リクエスト給食
太字になっているのはリクエスト給食です。
★リクエストしてくれたクラスを紹介합니다★
・3日(金)【ハヤシライス】…河辺小2-2